



# Hatha Yoga - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpus und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

### Inhalt

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

### Voraussetzung

Interesse am Thema und eine gesunde Portion Neugierde. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

Sie erhalten Einblick in zahlreiche Gesundheitsangebote der Klubschule Migros. Die Lektionen dauern 40 Minuten. Lassen Sie sich von der breiten Kurs-Palette inspirieren und picken Sie sich Ihre Lieblingskurse raus. Wir freuen uns auf Sie!

### Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

### Datum

05.11.2022 / E\_1621492

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

### Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga - Gesundheitstag



**Garantierte Durchführung**

**Preis**

CHF 0.00

**Durchführungsort**

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

**Termine**

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1 Sa	05.11.2022	10:00 - 10:50

**Klubschule Migros Sursee**

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

